

DAS EIGENE SPIEL GENIESSEN



© IMAGO/Shotshop

Wir Streicher spielen für unser Leben gern Musik – und doch haben wir oft Angst davor, vor Kollegen und Publikum aufzutreten. Wie finden wir einen Weg hinaus aus der Nervosität, die unauflöslich mit der Ausübung unserer Kunst verbunden zu sein scheint?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich mit dem Lampenfieber auseinanderzusetzen. In diesem Artikel konzentriere ich mich auf einen ganzheitlichen Ansatz, mit dem ich Menschen helfen will, eine gesündere, an Selbstwertgefühl und Wohlbefinden orientierte

Beziehung zu sich selbst und ihrem Umfeld zu entwickeln. Es geht nicht darum, sich darauf zu konzentrieren, Lampenfieber oder Angst „loszuwerden“. Dieser Ansatz zielt nicht darauf, den Fokus ganz auf die Leistung zu richten und alles andere auszuschließen. Wir werden nicht versuchen, Gedanken zu unterbinden, Gefühle zu unterdrücken oder Ablenkungen zu blockieren. Stattdessen werden Sie mit sehr einfachen und ganzheitlichen Methoden ermutigt, Ihr Bewusstsein zu erweitern.

Dieser Ansatz hat sich in meinen Meisterkursen bereits vielfach bewährt. Immer wieder bekomme ich die Rückmeldung, wie

unglaublich heilsam und entspannend er sei – im Unterschied zu dem Kampf zwischen Gut und Böse, in dem viele Spieler:innen feststecken und auf dem letztlich auch viele der im Sport beliebten Coaching-Techniken beruhen.

Erster Schritt

Wir beginnen damit, dass Sie wieder lernen, als Zuhörer zu musizieren. Geben Sie sich selbst Raum zum Spielen, indem Sie den Klängen Ihres Instruments lauschen und sie formen. Verwandeln Sie Töne mit dem Bogen und der linken Hand in diejenigen

Lampenfieber? Der Geiger, Komponist und Mental-Coach Rupert Guenther empfiehlt einen ganzheitlichen Ansatz

Klänge, die Sie lieben. Lassen Sie sich Zeit, bis der Klang Ihres Instruments genau die emotionale Färbung hat, die Sie anstreben. Erforschen Sie die Töne, probieren Sie die oberen, mittleren und unteren Lagen aus. Sie können nun damit beginnen, verschiedene Rhythmen, Arten der Phrasierung der Noten und Variationen der Artikulation zu erforschen.

Zweiter Schritt

Erkunden Sie nun ein paar kurze Passagen aus Ihrem Repertoire. Nehmen Sie sich Zeit, um zu spüren, wie Sie sich fühlen, wenn Sie beim Spielen auf jede Variation Ihres Tons hören und wie sich jede Klangfarbe für Sie emotional verändert, wenn Sie sie so anpassen, dass sie genau so klingt, wie Sie es sich wünschen. Lassen Sie den Klang auf sich wirken und spüren Sie, welche Gefühle die Nuancen der Töne, des Vibratos, der Position, der Saitenübergänge und der Artikulation bei Ihnen auslösen.

Dritter Schritt

Verbringen Sie jetzt Zeit damit, zu erkunden, wie sich jeder dieser Töne anfühlt, während Sie die Musik spielen. Spielen Sie ein paar Takte eines Lieblingssatzes aus einer Sonate oder einem Konzert. Hören Sie auf die Klänge. Die Betonung liegt hier darauf, zu genießen, wie sich die Klänge anfühlen, so als wären Sie Zuhörer in einem Konzert, der sich zurück-

lehnt und der Musik lauscht. Wir alle hören gern Musik, und so können wir uns auch als Musiker dafür öffnen, uns an den Klängen zu erfreuen, die wir selbst spielen.

Wenn Sie als Schöpfer der Klänge diese nicht genießen, wie können Sie dann erwarten, dass es das Publikum tut?

Vierter Schritt

Wir probieren nun einige Techniken aus, die uns helfen, geerdet zu sein und uns auf der Bühne sicherer zu fühlen. Ich kenne Erdungs- und Atemübungen, die dem gesamten zentralen Nervensystem helfen, sich sicher zu fühlen und mit Sicherheitsbotschaften gefüllt zu werden. In den Workshops und Meisterkursen gehe ich näher darauf ein, aber im Prinzip geht es darum, zuerst – ohne Instrument – eine Verbindung tief in die Erde hinein zu spüren.

Sie können auch eine andere Übung ausprobieren, ebenfalls ohne Instrument, mit langsamerem, tieferem Atmen, was immer hilft, zur Ruhe zu kommen. Danach erforschen Sie Ihr Instrument beim Spielen, spüren Sie den Fluss der Musik und wenden Sie diese Erdungs- und Atemübungen eine Zeit lang an, während Sie spielen. Wie fühlt es sich an, mit der Unterstützung der Erdung oder der Atmung zu intonieren, im Gegensatz zum bloßen Spielen der Noten? Wie wirkt es sich auf die Leichtigkeit und den Fluss Ihres Spiels aus? Wie wirkt es sich auf den Ton aus?

Zur Erinnerung

Es ist wichtig, dass wir nicht anstreben, eventuell aufkommende Angstgefühle zu bekämpfen. Wir versuchen nicht, sie loszuwerden oder zu stoppen. Wir versuchen auch nicht, sie aus unserem Bewusstsein zu verdrängen oder uns auf das Spielen statt auf die Gefühle zu konzentrieren oder das Publikum auszublenden oder uns auf Hochleistung zu konditionieren, statt Angst zu empfinden. Wir lassen die Gefühle einfach zu. Denn wenn wir diese Rückkehr zum Spielen als Zuhörer kultivieren, in der Musik baden und die Schönheit jedes Klangs und Tons genießen, uns daran erfreuen und das, was wir an der Musik lieben, mit unserem Publikum teilen, stellen wir fest, dass die Angst mit der Zeit zu schwinden beginnt. Die natürliche Liebe und der Genuss des Zuhörens und Fühlens beim Spielen kehrt zurück, wird allmählich zur dominierenden Erfahrung und schiebt die Angst beiseite.

Fünfter Schritt

Wenn wir vor einem Publikum spielen – besorgen Sie sich also ein Publikum, auch wenn Sie nur in Ihrem Wohnzimmer spielen –, finden wir nun heraus, wie wir jede einzelne Note und das, was die Klangfarbe, die Phrasierung, die Dynamik und die Artikulation in uns auslösen, mit unserem Publikum teilen können. Wir spielen nicht mehr nur für uns selbst. Ich stelle mir oft vor, ich würde



© Fiona Birt

Der Schlüssel, um das Lampenfieber zu bezwingen, liegt für Rupert Guenther nicht darin, die Angst „loszuwerden“; stattdessen soll eine ganzheitliche Methoden dazu ermutigen, das Bewusstsein zu erweitern

finden, um an die tiefen und reichen Gefühle erinnert zu werden, zu denen sie durch das Hören von Musik früher Zugang hatten. In vielerlei Hinsicht sind sie also zu uns gekommen, um eine Art von Betreuung zu erhalten. Unser „Job“ ist es, wenn Sie so wollen, ihre Herzen und ihren Geist zu nähren und zu pflegen, ähnlich wie ein Heiler oder Therapeut.

Sechster Schritt

In diesem Teil geht es vor allem darum, für Kommilitonen oder Kolleginnen, Musikkritiker, Prüfungsausschüsse und gelegentlich ein überkritisches Publikum zu spielen. Nicht jedem wird gefallen, was Sie tun und wie Sie spielen. Alles, was Sie tun müssen, ist, so gut, gefühlvoll, unterhaltsam und bedeutungsvoll zu spielen wie möglich und das Ergebnis dann vorbehaltlos weiterzugeben. Was darüber hinausgeht, liegt nicht in Ihrer Hand. Wenn Sie also den Rezensenten, den stirnrunzelnden Zuhörer oder den kichern-den Kollegen sehen, denken Sie daran: Was die anderen über Ihr Spiel denken, geht Sie nichts an. Wenn es den anderen nicht gefällt, Sie selbst es aber genießen, dann ist das eben so an diesem Tag. Sie geben einfach Ihr Bestes und überlassen es den anderen, damit umzugehen.

Aber die meisten Leute werden Ihre Musik aus den bereits erwähnten Gründen genießen und es ist gut, sich daran zu erinnern, dass man sich nicht mit den anderen und deren Meinungen identifizieren muss, wenn

zum Publikum sagen: „Diesen Teil der Sonate habe ich besonders gern, hören Sie mal!“, und dann spiele ich diese herrliche Fermate oder jene Verzierung. Es geht auch darum, im Geiste des Teilens und der Integration auf die Bühne zu kommen. Und das spürt man in der Darbietung – die Leute spüren es.

Auch hier erweitern wir unseren Fokus, um den Raum aufzunehmen – die Klänge, den Geruch des Saals, die Gesichter im Publikum, die Kronleuchter, wie wir uns fühlen, was wir zu Abend gegessen haben ... alles. Nehmen Sie alles in sich auf. Denn der Kampf und der Widerstand gegen diese Dinge verursacht die Probleme. Wir befinden uns also in einem Raum, in dem wir empfänglicher für uns selbst sind, in einem Raum des Zulassens. Von diesem offenen Ort in unserem Selbst aus lassen wir unsere Musik geschehen, wir lassen sie durch uns fließen. Diese Erweiterung des Fokus umfasst mehr Sinneseindrücke, mehr Klang,

Gefühle, das Publikum und die besondere Atmosphäre der Musik. Es beinhaltet mehr von dem, was Sie durch Ihren Körper, Ihre Emotionen, Ihren Verstand und Geist erleben, und bringt all das tatsächlich *online*, anstatt zu versuchen, Teile davon *offline* zu nehmen.

Hinweis

Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Zuhörer zu uns kommen, um etwas in sich selbst zu heilen oder aufzufüllen. Sie kommen vielleicht, um Sie an einem Freitagabend spielen zu hören, wenn sie müde, gestresst, angespannt, besorgt sind, sich einsam oder entfremdet fühlen. Sie können das, was wir ihnen durch unsere Musik vermitteln, nirgendwo anders abrufen, sonst würden sie einfach zu Hause bleiben und die Heilung oder Erneuerung selbst finden. Also wenden sie sich an uns, um Antworten zu finden – um wieder mehr Frieden in sich selbst zu

*Die Verbesserung der eigenen Selbstfürsorge ist
eine zutiefst bereichernde und wunderbare
Reise, die sich positiv auf alles auswirken wird*

sie einen gelegentlich nicht mögen. Wir als Musikerkolleg:innen wären schließlich auch ziemlich unhöflich und gemein, wenn wir uns negativ über einen Künstler äußerten, der gekommen ist, um seine Musik mit uns zu teilen, ganz gleich, wer er ist, selbst wenn er sich erfolglos abmüht oder einfach auf eine Weise spielt, die uns missfällt. Wenigstens Wertschätzung und Ermutigung sollte man mitbringen, wenn man ein Konzert besucht oder dem Vortrag eines Kollegen oder Mitschülers zuhört. Das ist das Mindestmaß an sozialer Kultur, das unsere Musikhochschulen vermitteln sollten.

Siebter Schritt

Hier geht es darum, Ihre Rolle als Musiktherapeut für Ihr Publikum anzunehmen. Denn Musikerinnen und Musiker befinden sich im Wortsinn in der Rolle von Musiktherapeuten. Wir können die Seelen unserer Zuhörer:innen mit einem Gefühl des tiefen Friedens und der Erhabenheit erfüllen. Da sie dieses Gefühl nicht ohne uns erlangen können, kommen die Menschen hilfesuchend zu uns. In diesem Sinne sind wir in gewissem Sinne wie erfahrene Heilpraktiker.

Wir können also erkennen, dass das Aufführen von Musik mit der Heilkunst verwandt ist und zu den sozialen Berufen gehört – wie die Tätigkeit von Ärztinnen, Krankenschwestern und -pflegern, Psychologen, Therapeutinnen, Sozialarbeitern, Masseuren und so fort.

Zusammenfassung

Dieser Ansatz unterscheidet sich dramatisch vom Training im Sport, bei dem es um Konzentration und Fokussierung geht, und natürlich auch von der Einnahme von Medikamenten, die ganze Hirnareale und Nervenbahnen beeinflussen. Dieser Ansatz hilft Musiker:innen, allmählich Frieden mit sich selbst zu schließen. Er hilft uns also, eine gesündere Beziehung zu uns selbst und der Welt um uns herum aufzubauen. Die Überwindung unseres Lampenfiebers und unserer Ängste ist ein Nebeneffekt davon.

Ich unterrichte auch eine Reihe kleiner meditativer Entspannungsübungen, die Sie spontan durchführen können, egal ob Sie auf oder abseits der Bühne stehen. Sie helfen enorm dabei, Ihre Gefühlswelt zu regulieren und sich bei allem, was Sie tun, sicherer und wohler zu fühlen, was natürlich auch Ihre Musik und Ihr Leben auf der Bühne einschließt.

Wie ich bereits gesagt habe, geht es nicht darum, bei Auftritten alles beim Alten zu belassen und dann zu versuchen, das Lampenfieber chirurgisch zu beseitigen. Wir haben Lampenfieber aufgrund unserer tief verwurzelten, wenig hilfreichen Einstellungen und Herangehensweisen. Der hier vorgestellte Ansatz beinhaltet eine bewusste, ganzheitlichere, entspannte und auf Wohlbefinden basierende Herangehensweise an die Performance.

Ich hoffe, Sie können erkennen, wie sehr sich all dies von dem häufig propagierten

Ziel unterscheidet, sich nur auf das Spielen zu konzentrieren und dann einfach jede Angst zu ignorieren, wenn Sie auf der Bühne stehen. Die Verbesserung der eigenen Selbstfürsorge ist eine zutiefst bereichernde und wunderbare Reise, die sich positiv auf alles auswirken wird, sowohl auf Ihre musikalische Erfahrung als auch auf Ihr Leben. Ich lade Sie ein, diese Ideen und Schritte auszuprobieren.

www.austa.asn.au

Anzeige

AUFTRITTS COACHING

& Probespieltraining mit PEP®

nach Dr. Michael Bohne



Johanna Wirnsberger

www.johanna-wirnsberger.at
+43 670 656 07 20